

**ЗАЛКОВІ ВИМОГИ**  
**для студентів 2 курсу факультету ФС**  
**з предмету „ТіМФВ ”**  
**\_\_\_\_\_ н.р.**

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна та її місце в системі наукових знань.
2. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна дисципліна, її зв'язок з іншими дисциплінами.
3. Розділи теорії і методики фізичного виховання.
4. Визначення поняття “фізична культура”. Діяльнісні, результативні та матеріально-ціннісні аспекти фізичної культури.
5. Характеристика поняття “фізичне виховання”, його роль і значення в сучасному суспільстві.
6. Характеристика поняття “фізичний розвиток”. Фактори, що обумовлюють параметри фізичного розвитку людини.
7. Визначення поняття “здоров'я” і „здоровий спосіб життя”, чинники що впливають на здоров'я людини.
8. Характеристика понять “фізична підготовка”, “фізична підготовленість” та “фізична працездатність”.
9. Методи дослідження в ТіМФВ.
10. Спорт в системі соціальних явищ, визначення понять “масовий спорт” та “спорт вищих досягнень”.
11. Визначення поняття „система фізичного виховання”.
12. Характеристика ідеологічних основ системи фізичного виховання.
13. Характеристика науково-методичних основ системи фізичного виховання.
14. Характеристика програмно-нормативних основ системи фізичного виховання.
15. Характеристика організаційних основ системи фізичного виховання.
16. Принцип фізичного виховання: визначення поняття, групи принципів.
17. Характеристика загальних принципів фізичної культури.
18. Характеристика загальнометодичних (педагогічних) принципів.
19. Характеристика специфічних принципів фізичного виховання.
20. Характеристика фізичної вправи як основного засобу фізичного виховання.
21. Класифікація фізичних вправ.
22. Характеристика техніки фізичної вправи.
23. Кінематичні характеристики техніки фізичних вправ.
24. Динамічні характеристики техніки фізичних вправ.
25. Ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.
26. Характеристика оздоровчих сил природи як засобу фізичного виховання.
27. Характеристика гігієнічних чинників як засобу фізичного виховання.
28. Характеристика методів наочності у фізичному вихованні
29. Характеристика методів слова у фізичному вихованні
30. Характеристика методів суворорегламентованої вправи.
31. Характеристика методів безперервної вправи.
32. Характеристика методів інтервальної вправи.
33. Характеристика методів комбінованої вправи.
34. Характеристика ігрового методу.
35. Особливості використання змагального методу.
36. Характеристика методів організації діяльності учнів у фізичному вихованні.
37. Характеристика компонентів методів практичної вправи (навантаження і відпочинок).
38. Характеристика рухових дій як предмету навчання. Рухове вміння, рухова навичка.

39. Етапи навчання рухових дій, та їх завдання.
40. Визначіть поняття “сила, як рухова якість людини”. Різновиди силових якостей. Назвіть режими роботи м’язів.
41. Які фактори зумовлюють силові можливості людини, як змінюються природні темпи розвитку силових якостей.
42. Методика розвитку максимальної сили.
43. Методика розвитку швидкісної сили.
44. Методика розвитку вибухової сили.
45. Визначіть поняття “бистрість”, як рухова якість людини. Які існують різновиди бистрості.
46. Фактори, які зумовлюють швидкісні можливості людини. Природні темпи розвитку бистрості.
47. Методика розвитку рухових реакцій.
48. Визначіть поняття “загальна витривалість”, “швидкісна витривалість”, “силова витривалість”.
49. Назвіть фактори, що зумовлюють прояв витривалості. Як змінюються природні темпи розвитку витривалості.
50. Методика розвитку загальної витривалості.
51. Методика розвитку швидкісної витривалості.
52. Методика розвитку силових витривалості.
53. Гнучкість і методика її розвитку.
54. Визначіть поняття „спритність”, як рухова якість людини. Методи розвитку спритності.
55. Функції планування і обліку навчального процесу у фізичному вихованні.
56. Сутність системного планування фізичного виховання.
57. Значення педагогічного контролю у фізичному вихованні.
58. Форми педагогічного контролю у фізичному вихованні.

#### ***ЛІТЕРАТУРА:***

1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ИФК. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.
5. Теория и методика ФВ. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - Москва: Физкультура и спорт, 1976, т.1. - С.175-201.
6. Козленко М.П., Вільчковський Є.С. Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання. – Київ: Вища школа, 1984.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посібник. - Львів: "Штабар", 1997.
8. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы ФВ. - Москва: Физкультура и спорт, 1978. - С.24-30, 70-71.
9. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.